

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Новикова К.И.»
Курского района Курской области

(305526, Курская обл., Курский р-н, пос. Петрин, дом № 1 «Б», тел.: 59-53-46, эл. почта kurskii106@mail.ru)

Утверждаю

Директор МБОУ «Средняя

общеобразовательная школа им. Героя
Советского Союза Новикова К.И.»

Анненков С.А./



Согласовано _____

Примерное 10 дневное меню для организации питания детей 12-18 лет
в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа им. Героя Советского
Союза Новикова К.И.»

Категория: школьники 12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
	День 1							
268	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	8,22	9,26	50,10	317,88	2,06
496	ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	4,46	4,44	26,00	163,36	1,56
90	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	60	9,16	13,67	10,25	206,29	0,21
50	ОБЕД	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	100	1,50	5,50	8,40	89	5,7
153	ОБЕД	Салат из свеклы отварной	250	9,23	7,23	16,05	166,25	7,9
388	ОБЕД	Суп с рыбными консервами	100	9,47	17,41	8,61	230,77	2,7
423	ОБЕД	Тефтели из говядины в молочном соусе	200	5,24	6,48	21,76	169,64	116,22
512	ОБЕД	Капуста тушеная	200	0,30	0,00	20,10	81	0,8
109	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	100	6,60	1,20	33,40	174	0
112	ОБЕД	Хлеб ржаной	100	0,40	0,40	9,80	47	10
	ОБЕД	Плоды свежие (яблоки)	1510	54,58	65,59	204,47	1645,19	147,15
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
	День 2							
301	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	17,24	26,76	4,62	326,16	0,62
93	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,60	16,70	10,00	197	0
492	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	200	0,80	0,20	0,16	5,6	0,4
7	ОБЕД	Чай-заварка	100	1,10	10,10	9,10	132	3,2
140	ОБЕД	Салат из моркови	250	1,60	4,80	6,23	75,75	18,375
429	ОБЕД	Щи из свежей капусты	200	5,80	7,46	40,68	253,74	48,38
349	ОБЕД	Картофельное пюре	100	8,70	5,30	9,60	121	0,7
	ОБЕД	Тефтели рыбные					122	0
503	ОБЕД	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	174	0
109	ОБЕД	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	44,84	72,52	142,79	1407,25	71,675
	День 3							
295	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,10	10,10	34,00	275	0,1
395	ЗАВТРАК	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	100	10,40	20,90	0,00	230	0
495	ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	1,3
93	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,60	16,70	10,00	197	0
4	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136	27,8

145	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (2-й вариант)	250	4,90	5,35	20,15	148,25	5,825
237	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,25	13,08	61,80	421,75	0
405	ОБЕД	Курица в соусе томатном	120	13,60	13,50	4,10	192	2,304
517	ОБЕД	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174	1,2
112	ОБЕД	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	10
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1560	70,35	97,83	182,35	1902	48,529
		День 4						
313	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	32,00	33,60	31,86	566,66	0,8
501	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	1,3
93	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,60	16,70	10,00	197	0
7	ОБЕД	Салат из моркови	100	1,10	10,10	9,10	132	3,2
128	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95	10,3
369	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	200	17,50	31,80	18,12	429,14	22,1
512	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	0,8
109	ОБЕД	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174	0
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1290	64,13	101,10	149,13	1753,8	38,5
		День 5						
266	ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	228,4	1,54
501	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	1,3
90	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	60	9,16	13,67	10,25	206,29	0,21
76	ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130	8,4
149	ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250/25	2,20	2,95	14,70	94,25	0,443
291	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,90	38,72	193,2	0,02
453	ОБЕД	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,468
518	ОБЕД	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	4
109	ОБЕД	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174	0
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1340	38,48	42,94	150,85	1216,82	16,381
		День 6						
300	ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	0
114	ЗАВТРАК	Икра кабачковая	100	1,30	4,90	5,00	69	7,8
494	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	2,8
93	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,60	16,70	10,00	197	0
2	ОБЕД	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138	15,4
154	ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,10	14,55	112,5	9,95
406	ОБЕД	Тушка из отварной птицы	200	15,24	15,14	36,10	341,9	1,24
503	ОБЕД	Компот из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	0

109	ОБЕД	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	34,57	57,74	154,15	1278,4	37,19
	День 7							
517	ЗАВТРАК	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174	1,2
496	ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	4,46	4,44	26,00	163,36	1,56
93	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,60	16,70	10,00	197	0
27	ОБЕД	Салат из овощей	100	2,60	7,80	3,00	93	16
133	ОБЕД	Рассольник	250	1,85	0,00	5,07	109,5	10,1
429	ОБЕД	Картофельное пюре	200	5,80	7,46	40,68	253,74	48,38
345	ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные	120	16,68	2,52	11,52	135,6	0,48
492	ОБЕД	Чай-заварка	200	0,80	0,20	0,16	5,6	0,4
109	ОБЕД	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	50,39	46,72	146,83	1305,8	78,12
	День 8							
262	ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,46	30,86	215,4	1,38
496	ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	4,46	4,44	26,00	163,36	1,56
90	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	60	9,16	13,67	10,25	206,29	0,21
76	ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130	8,4
128	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95	10,3
372	ОБЕД	Голубцы ленивые	200	17,00	16,60	8,00	250	24,8
492	ОБЕД	Чай-заварка	200	0,80	0,20	0,16	5,6	0,4
109	ОБЕД	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	47,35	59,37	126,12	1239,65	47,05
	День 9							
325	ЗАВТРАК	Вареники ленивые	200	28,28	21,52	27,34	416,2	0,38
492	ЗАВТРАК	Чай-заварка	200	0,80	0,20	0,16	5,6	0,4
93	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,60	16,70	10,00	197	0
50	ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89	5,7
150	ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,82	15,15	143,5	12,125
342	ОБЕД	Рыба тушеная в сметанном соусе	120	11,64	6,24	3,48	116,4	1,92
291	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,90	38,72	193,2	0,02
515	ОБЕД	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106	2,6
109	ОБЕД	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	73,61	62,08	146,25	1440,9	23,145
	День 10							
536	ЗАВТРАК	Оладьи с маслом	160	12,00	20,19	61,90	478,99	1,104
492	ЗАВТРАК	Чай-заварка	200	0,80	0,20	0,16	5,6	0,4
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	100	1,60	0,80	49,20	235	0
44	ОБЕД	Салат из капусты, белокочанной и свеклы	100	1,60	7,10	5,90	94	21,8

126	ОБЕД	Борщ из свежей капусты	250	1,65	4,85	7,00	78,25	13,575
195	ОБЕД	Рагу из овощей	200	4,00	10,70	17,00	180	15,3
381	ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	100	17,80	17,50	14,30	286	0
503	ОБЕД	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	0
109	ОБЕД	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174	0
			1410	53,45	62,54	217,86	1651,84	52,179
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	13860	531,75	668,43	1620,80	14841,65	559,919
		ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1386	53,18	66,84	162,08	1484,165	55,9919
		СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:						
		Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности		14,33	40,53	43,68	14841,65	15,09